

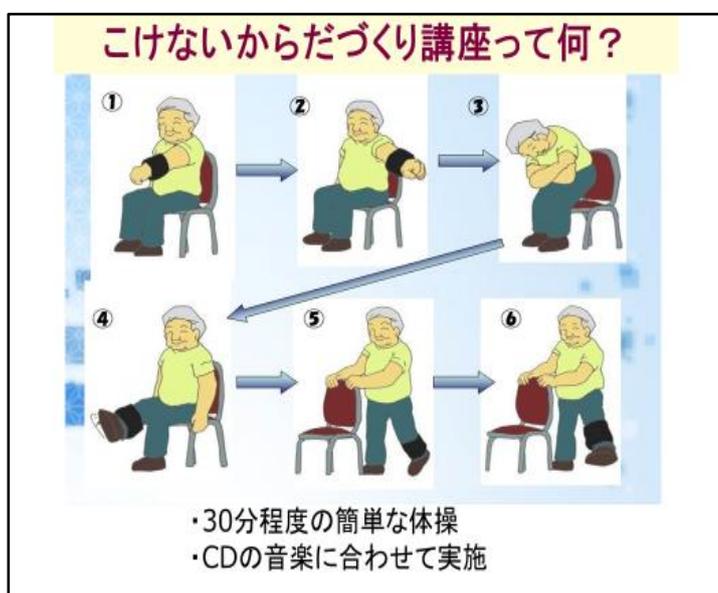
都城市介護予防事業の紹介

<平成 28 年 10 月 25 日現在>

都城市では、いつまでも住み慣れた地域で、いきいきと生活し続けることを目的に体操や健康に関する教室などを開催しています。

★ こけないからだづくり講座 ★

実施会場は、自治公民館単位を基本とし、地区単位や複数の自治公民館を集約したものなど、柔軟に対応します。(できるだけ、高齢者が容易に通える範囲で行うことが望ましい)



<体操の特徴>

- ・椅子に座って行います。
- ・筋力がついてきたら、おもりを付け、負荷を加えていきます。
- ・歌を歌いながら行います。
(体操が困難な参加者は、歌を歌いに来る方もいます)



● こけないからだづくり講座の主なルールは？

- ・介護保険課と地域包括支援センターが住民説明会を行い、実施するかしないか地域で決めます。
- ・お世話係（サポーターさん）になる人が5名くらい必要です。
- ・椅子、血圧計、CDプレイヤーは、地域で準備します。
- ・週に1回以上体操します。
- ・体調管理や事故防止は、自己責任です。
- ・体操で使用するおもりは、市から貸し出しします。
- ・開始から4週間目までは、市・地域包括支援センターから職員を派遣して、体操指導等を実施します。
- ・定期的に市・地域包括支援センター職員による体力測定を実施します。

*平成 28 年 10 月 25 日現在、115 箇所で開催されています。

* こけないからだづくり講座の実施会場等、詳細につきましては各地区地域包括支援センターにお問い合わせください。

姫城・中郷地区地域包括支援センター 電話) 0986-26-8339	妻ヶ丘・小松原地区地域包括支援センター 電話) 0986-23-9712
五十市・横市地区地域包括支援センター 電話) 0986-57-6767	祝吉・沖水地区地域包括支援センター 電話) 0986-26-4212
志和池・庄内・西岳地区地域包括支援センター 電話) 0986-45-4180	山之口・高城地区地域包括支援センター 電話) 0986-29-1682
山田・高崎地区地域包括支援センター 0986-45-8411	

★ かくしゃく100歳教室 ★

地域で集まる場のきっかけを作り、地域住民とのつながりを活性化するとともに、閉じこもり予防につなげます。また、自宅でもできる体操を紹介し、日常的に運動する習慣を身につけることで介護予防の意識を高めます。

●内容は？

インストラクターによる介護予防体操など、2週間おきに最大8回まで実施します。

●対象者は？

65歳以上の市民で、15名以上の団体

●会場は？

自治公民館等

●参加費は？

無料



★ 足腰シャキッと教室 ★

参加者一人ひとりにあった運動プログラムを作成し、健康運動指導士など専門職種が運動指導を行います。要介護状態にならないよう閉じこもり・寝たきり予防につなげます。

●内容は？

運動、栄養、口腔ケア。毎週1回、全12回（概ね3か月）

●対象者は？

65歳以上の市民で、要介護状態にならないように予防が必要と認められた方。

●会場は？

地区公民館等

●参加費は？

1回当たり 300円



* 問い合わせ先：都城市役所健康部介護保険課

(電話：0986-23-3184)